

KURDÎ



HEPB
COMPANION

HEPATÎT B RÊBERNAMEYA AGAHDARIYÊ

Ji hêla kesên bi HBV re dijîn ve
hatîye berhevkirin û nivîsandin



www.hepbcompanion.org

Di demên dawî de teşhîs kirin?



Ger te bi teşhîs kirin
hepatît B (HBV), hûn ne bi tenê ne!

Nêzîkî 1 ji 3 kesan li seranserê cîhanê dê di
jiyana xwe de bi vîrusa hepatît B bikevin.

Em hêvî dikin ku ev rêber dê bersiva hin pirsên
we bide û ji we re bibe alîkar ku hûn bi hepatît
B re jiyanek tendurist bijîn.

Ev belavoka agahdariyê deverên sereke yên ku divê kesek ku nexweşiya Hepatît B ya
kronîk heye ji wan haydar be vedihewîne. Pir tê pêşniyar kirin ku hûn vê belavokê
bixwînin, xwe bi agahdariyê re aşna bikin û gavên pêşniyarkirî ji bo xwe û hezkiriyên
xwe bavêjin.

Agahiyên sereke li ser
Hepatitis B

Fêmkirina teşhîsa
xwe

Vebijarkên
dermankirinê û
çavdêriya demdirêj

Guhertinên şêwaza
jiyanê û tenduristiya
kezebê

Ji têkiliyên xwe yên
nêzîk re bêjin û wan
teşwîq bikin ku
ceribandinê bikin

Piştgiriya bibînin û bi
yên din re têkilî
daynin

Pirsên xwe yên kesane ji hêla pisporek
pêbawer ve bibin bersiv

Agahiyên sereke li ser Hepatît B



Hep B enfeksiyona kezebê ya herî gelemperî ya cîhanê ye. Nêzîkî 300 mîlyon mirov li seranserê cîhanê bi enfeksiyonên kronîk ên hep B dijîn.

Enfeksiyona Hep B di serî de di dema zayînê de ji dayikê li zarokê belav dibe. Rêyên din ên veguheztinê yên kêmkirî hevpar ev in: seksê neparastî, prosedurên bijîjkî yên ne ewledar, karanîna narkotîka bi derzîlêdanê û xwîn û şilavên laş ên qirêj.



Çawa HBV êrîşî şaneyên kezebê dike

Vîrûsa Hep B xwe bi dîwarê şaneyê kezebê ve girêdide û talîmatên xwe yên genetîkî derdixe şaneyê kezebê. Ev encam dibe sedema revandina makîneya dubarekirina şaneyê kezebê, ku hucre neçar dike ku gelek kopiyên virusa Hep B hilberîne.

Xwezaya Asimptomatîkî

Veguhêzên kronîk ên Hep B bi gelemperî ti nîşaneyên tavilê nîşan nadin lê di xetereya mezin de ne ku tevliheviyên demdirêj ên wekî kansera kezebê çêbibin heke neyê kontrol kirin.

Girîngiya Şopandina Birêkûpêk

Girîng e ku hûn tenduristiya kezeba xwe bişopînin û bi rêkûpêk beşdarî randevûyên bijîjkî bibin da ku pê ewle bibin ku komplîkasyon bi zûtirîn dem têne girtin. Pîsporên bijîjkî dê li gorî encamên testa bijîjkî gavên paşîn pêşniyar bikin.

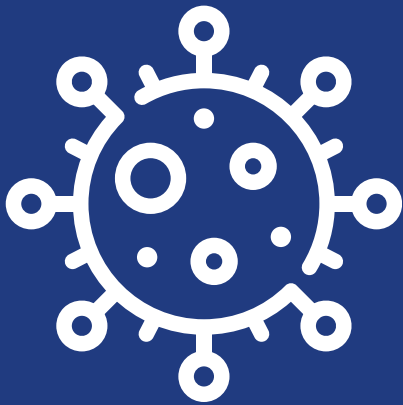


Ji bo bêtir agahdarî li ser hepatît B ji kerema xwe biçin malpera HepB Companion





Fêmkirina teşhîsa xwe



Enfeksiyona Hepatît B ciddî ye lê bi rêveberiya rast - têgihîştina encamên testê, tevlêbûna randevûyên bijîjkî yên birêkûpêk, pabendbûna bi dermanên diyarkirî, pejirandina guheztinên şêwaza jiyane ya pêşniyarkirî - hilgirên kronîk dikarin jiyaneke têr û tendurist bi rê ve bibin.



Şirovekirina encamên testa xwînê ya hepatît B û şaneyên ultrasoundê kezebê dikare tevlihev be. Girîng e ku hûn bi doktorê xwe re bipeyivin da ku hûn encamên testa xwe û rewşa xweya hepatît B fam bikin.



Ev pelgeya rastiye dikare ji we re bibe alîkar ku hûn encamên testa xwînê û skanên ultrasoundê fam bikin û ka hûn bi vegirtin, parastî an di xetereya hepatît B de ne.

Ma hûn
dizanin ku
Hepatît B
hewceyê
çavdêriya
birêkûpêk e?



- Girîng e ku meriv zanibe ku ne hewce ye ku her kesê bi enfeksiyona hepatît B ya kronîk were derman kirin.
- Biryara dayîna dermanê biwext li gorî encamên testa bijîjkî ye, ji ber vê yekê, çavdêriya demdirêj pir girîng e.
- Hem ji bo mezinan û hem jî ji bo zarokan derman heye ku vîrusa hep B kontrol dike, ku dibe alîkar ku metirsiya peydabûna komplîkasyonên giran kêmtir bike, lê hîn jî dermanek ji hepatît B re tune.
- Lê heke hûn dermanan dixwin, ji kerema xwe pê ewle bibin ku hûn bi rêkûpêk wekî ku hatî destnîşan kirin dixwin. Dema ku yekem teşhîs kirin ev dikare dijwar be pejirandin - lê girtina dermanek ji bo tepeserkirina vîrusê gava yekem e ku çêtir bibe.

**Îro ji bo testa xwînê û
ultrasonografiya kezebê
plansaziyekê çêbikin!**

Do's & Don'ts

Guhertinên Jiyanê û Tenduristiya Kezebê

dikin

Derziya Hepatît A bistînin da ku xwe ji vîrusek din a ku êrîşî kezebê dike biparêze.

Berî ku hûn dermanên nebatî an pêvekên vîtamînê bidin dest pê kirin bi doktorê xwe re bipeyivin ji ber ku hin dikarin bi dermanên hepatît B-ya we re têkildar bibin an jî zirarê bidin kezeba we.

Berî ku wan bixwin, bi dermansazê xwe re li ser her dermanên bê-recet û dermanên bi reçeteyê yên ne-Hep-B-ê binihêrin da ku hûn pê ewle bin ku ew ji bo kezeba we ewle ne.

Xwarinek tendurist ji fêkî, dexl, masî û goştên bêpar, û gelek sebze bixwin.

Bi xwarina xwarinên saxlem, bi rêkûpêk werzîşe û pir bêhnvedanê asta stresa xwe kêmtir bikin.

nake

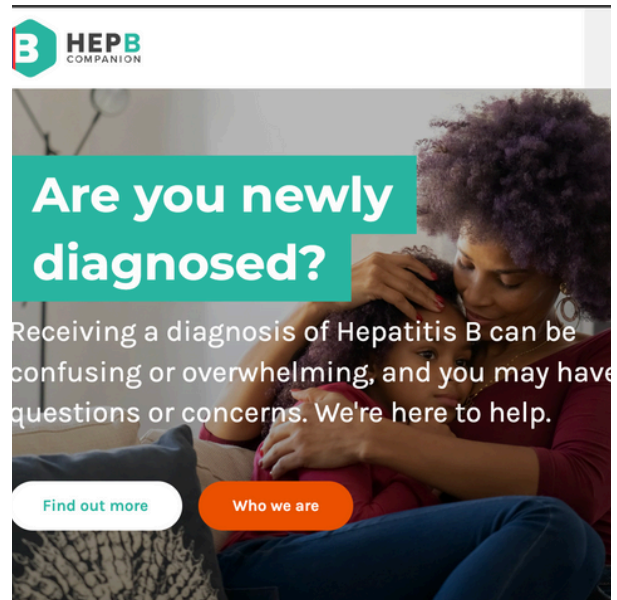
Ji vexwarina alkol û cixareyê dûr bikevin ji ber ku her du jî dê zirarê bidin kezeba we, ku jixwe ji ber vîrûsa hepatît B birîndar dibe.

Xwarin û vexwarinên bi şekerê lêzêdekirî di nav de soda, ava fêkiyan, şîrîn, snakên paketkirî û xwarinên din ên ku şekerê lêzêde tê de hene sînordar bikin.

Xwarinên ku rûnên têrbûyî di nav wan de perçeyên rûn ên goşt û xwarinên di rûn de hatine sorkirin sînordar bikin.

Xwe ji xwarina masiyên xav an nepijiyayî dûr bixin ji ber ku ew dikarin bi bakteriya bi navê *Vibrio vulnificus*, ku ji kezebê re pir jehrîn e û dibe sedema zirarek mezin, vegirtî bin.

Piştgiriye bibînin û bi yên din re têkilî daynin



Her çend HBV dikare têkiliyên we biguhezîne jî çend tişt hene ku divê hûn zanibin:

- HBV bi parvekirina xwarin an jî xwarinên ku ji aliyê kesên bi HBV re dijîn nayê belav kirin
- HBV bi hembêzêkirin, ramûsandin, hejandina destan, xwêdan an salixdanê nayê belav kirin.
- HBV nayê wê maneyê ku hûn nekarin xwedan nêzîkbûnek bin

Girîng e ku ji kesên ku hûn pê re di têkiliyê de ne (malbat, hevalbendên samîmî) re bêjin ku ji bo HBV test bikin û derzî bibin. Ev jî bo parastina tenduristiya wan û pêşîgirtina belavbûna li mirovên din e.

Ji kerema xwe gava ku hûn samîmî bin, rêgiriyekek asteng bikar bînin, heya ku hûn pê ewle bin ku hevjinê we vaxslêdan e û bi tevahî ji HBV parastî ye.

Dê dijwar be, lê em ê li vir bin ku piştgiriye bidin we

Girîng e ku bi tenduristiya xweya laşî re başbûna xweya derûnî û civakî pêş bixin

Em dizanin ku fêmkirina teşhîsa we û dîtina piştgiriye dikare dijwar be.

Bînin bîra xwe ku hûn ne bi tenê ne û gelek çavkaniyan hene ku ji we re bibin alîkar ku hûn bi civaka pêbawer û torên piştevaniya civakî re têkildar bikin.

Ji kerema xwe bi me re bi ser supa@hepbcompanion.org re têkilî daynin, heke hûn dixwazin ku kesek li ser hepatît B bi we re biaxive.

Eger hûn ne amade ne ku teşhîsa xwe parve bikin, hûn dikarin bi awayekî anonîm li ser subreddit-a Piştgiriya Hepatît B biaxivin û parve bikin:
<https://www.reddit.com/r/hepatitisBsupport/>

Pirsên xwe yên kesane ji hêla pisporek pêbawer ve bibin bersiv



Ger enfeksiyona weya hep B ya kronîk hebe, divê dabînerê we her 6 mehan carekê bi pisporekê kezêbê we re enfeksiyona hep B û tenduristiya kezêba we bi kontrolên birêkûpêk bişopîne.



Di heman demê de girîng e ku hûn pirsan ji wan bipirsin da ku hûn rewşê çêtir fam bikin da ku hûn jiyanek tendurist biparêzin.



Me pirsên hevpar hilberand ku hûn dikarin li ser malpera me ji pisporekê xwe bipirsin:



<https://www.hepbcompanion.org/questions-to-ask-your-doctor/>

Bînin bîra xwe her kesê ku xwe bi vê rewşê dibîne dibe ku bi tevliheviyek hestan re derbas bibe, lê em her gav li vir in ku li Hep B Companion ji we re bibin alîkar û guhdarî bikin.

Spas dikim ji bo xwendina
vê rêberê. Ger pirsên we an
bersivên din hebin, ji me re
e-nameyê bişînin
supa@hepbcompanion.org